Rok I. Warszawa, 11 września 1906 r. №. 10.

RUCH

DWUTYGODNIK,

poświęcony sprawom wychowania fizycznego i wogóle normalnego rozwoju ciała.

ĆWICZMY!

Otóż jesień mamy! nastanie wkrótce po ciepłym pogodnym wstępie jej obecnym chłód i słota—przerwać trzeba będzie nawet te nieliczne ruchy zdrowotne, jakie warszawiacy uprawiają: zaniechać kąpieli zimnej, łódki, bicykla, tenisa, wycieczek. Pozostaje siedzieć w domu i uprawiać rozrywki pokojowe, te zaś, jak wiadomo, stanowią zaprzeczenie hygieny i zdrowia...

Przesiadywanie godzinami całemi w pokoju mało przewietrzanym, a w dodatku często zadymionym, na rozprawach bieżących lub grze w karty; taniec w salonie o temperaturze podwyższonej — to zwykłe rozrywki nasze od jesieni aż przez zimę całą. O ile mróz pozwala, dodajemy do tego ślizgawkę, dość zresztą wadliwie u nas urządzaną. Z powodu częstego błota, a i zimna, za mało też chodzimy, posiłkując się jazdą.

Cały aparat ruchowy w ciele naszem pozostaje niedość czynny i skazany jest na *dolce far niente,* co się fatalnie odzywa na zdrowiu. Jako wynik tego niezbędny wystąpić muszą w stopniu silniejszym rozmaite niedomogi ustroju naszego, albo przyczepić się choroby rozliczne — o czem lekarze mieliby dużo do powiedzenia.

Zdaje się jednak, że nie leczenie chorób, lecz zapobieganie im stanowić może o sile ustroju i o poprawie rasy. Nie leczeniem też, lecz zapobieganiem zajmuje się hygiena, ten regulator ważny w utrzymaniu zdrowia jednostek i narodu.

Podczas lata—o ileśmy mniej lub więcej umiejętnie korzystali z możności ruchu i powietrza dobrego — wiele z niedomagań zimowych ustąpiło. Czy należy na powrót ich pozwalać, skorośmy raz uznali je za niepożądane? Zapobiedz temu nietrudno: trzeba tylko ruch zdrowotny i powietrze świeże stosować i w zimie.

Zanim jednak mrozy zimowe nadejdą, należy korzystać z tych środków, jakie już teraz posiadać możemy. Nietrzeba tylko środków tych traktować dorywczo.

Najpoważniejszym czynnikiem jest tu gimnastyka. Niestety, traktowaną jest ona u nas w sposób zawiły i nader nieokreślony. Nie wyszliśmy dotąd poza błędne koło pragnień, haseł lub mody. Nieliczne nasze zakłady prowadzą gimnastykę z wyłączeniem często krytyki naukowej; stowarzyszenie gimnastyczne, po którem tyle ogół nasz obiecywał sobie,

zostaje w działalności swej na czas jakiś zawieszone [1]; stowarzyszenia nasze sportowe uprawiają przeważnie sporty letnie (wioślarstwo, kolarstwo) albo też zależne od pewnych warunków (łyżwiarswo). Brak nam rzeczywiście całego szeregu środków ruchu normalnego, któremi rozporządzają gdzieindziej: brak zakładów uprawiających gimnastykę racyonalną, brak stowarzyszeń gier towarzyskich ruchowych, brak nadewszystko inicyatywy praktycznej.

Ale braki te są do odrobienia. Nikt się nie urodził z takim lub innym systemem gimnastycznym, w interesie więc własnym i zakłady nasze uprawiać zaczną to, czego żądać będzie publiczność, o ile publiczność jasno i umiejętnie kwestyę stawiać będzie; nakład nawet znaczny sowicie się tu zakładowi opłaci. Ćwiczmy więc tymczasem w zakładach istniejących, ale patrzmy krytycznie na podawane nam zabiegi i stosujmy te tylko, co pożytek prawdziwy mieć mogą i szkody nam nie przyczynią! Uprawiajmy gimnastykę domową, o ile nas stać na to, bo i ta ma swe znaczenie, chociażby jako środek wyrobienia dbałości gruntownej o normalny rozwój cielesny! Przygotowujmy się gruntownie do traktowania poważnego gimnastyki, skoro zamknięty obecnie Sokół w tej lub innej postaci wskrzeszony zostanie...

Kto wie i rozumie, czem jest gimnastyka dla ciała naszego, czego dokonać powinna w stanie zdrowia naszego, jaki jednak wpływ wywrzeć może w razie nieodpowiedniego stosowania, ten zalecać ją będzie ze wszelką ostrożnością. Zbawczą dla chorego być może nie zawartość byle jaka białej czy żółtej butelki. Tak samo niedość jest podać ćwiczenia jakieś z zapasu dowolnie poznanego, lecz trzeba umieć wybierać takie, co w danej chwili odpowiednie być mogą. Podobnie jak lekarz — i gimnastyk potrzebuje szeregu studyów teoretycznych i praktyki odpowiedniej. Tu leży źródło tego zjawiska, że w Niemczech (a i u nas niekiedy) dają się słyszeć głosy całkiem potępiające gimnastykę—oczywiście niemiecką—a pod wpływem tego rozwinął się ruch olbrzymi na korzyść sportów i gier sportowych dla starszych oraz gier wogóle ruchowych dla dziatwy...

Ruch ten słabe u nas znalazł odbicie. Posiadamy ogrody i parki dla dziatwy, oparte bądź na legatach (Warszawa, Kraków) bądź na stowarzyszeniach (Lwów) — ale dotąd nie widać żadnego objawu poważnego w kierunku gier sportowych. O ile mi wiadomo w Warszawie samej sprzedaje się rocznie około 30 sztuk piłek nożnych — a jednak niema dotąd żadnego stowarzyszenia piłki nożnej, nie widzieliśmy żadnego pokazu tej gry publicznego. Czybyto stąd wynikało, że piłka ta wymaga ćwiczenia wytrwałego?

Rzeczywiście wprawa jest niezbędną, zanim gra stać się może prawdziwie zajmującą, ale w warunkach naszych gra w nożną szczególnie się nadaje do rozpowszechnienia: 1) uprawiać ją można w sposób samoukowy, 2) nie potrzeba do niej kosztownych przygotowań. Zadowolić się można wskazówkami choćby temi, jakie się teraz w „Ruchu" drukują [2], wystarczy teren zupełnie przygodny, a przyrządy są nieliczne

[1] Patrz rubrykę „Ze stowarzyszeń".

[2] W tym właśnie celu drukujemy w „Ruchu" pracę p. t. „Football", którą wydamy osobno. Dlatego Czytelników prosimy o zwracanie się do nas w punktach wątpliwych i najchętniej służyć będziemy wyjaśnieniem, a potem punkta te w odbitce rzeczonej uwzględnimy.

i tanie, gdy się zwłaszcza koszt ich rozłoży na wszystkich uczestników. Znaczenie nożnej dla rozwoju ciała jest olbrzymie, niemniejszy też wpływ gra ta wywiera na rozwój charakteru, co szczególnie powinno ją u nas zalecać. Dbając o zdrowie, ćwiczmy się więc w nożnej, a napewno zyskamy więcej, aniżeli nam się wydaje.

Nożna nie jest jedyną grą sportową, ale jest najodpowiedniejszą na porę jesienną i zimową; przez lato zupełnie bywa w Anglii zaniechana, jak zbyt forsowna. I u nas stać się ona może poważnem źródłem wyrobienia siły fizycznej i duchowej — więc ćwiczmy...

Wł. R. K.

Władysław Rzepko.

Śpiew jako czynnik gimnastyczny.

W społeczeństwie naszem powstało dziwne przekonanie, że śpiewu może się uczyć tylko człowiek posiadający silne płuca. Jest to przesąd, przeciwko któremu te kilka słów zamierzam skreślić.

Wiemy z doświadczenia, iż muskuły — pobudzane do czynności prawidłowym ruchem—nabierają zapas sprężystej odporności, który nazywamy siłą. To wzmacnianie muskułów, znane od wieków, ale stosowane bezwzględnie dla każdego jednakowo, nauka usystematyzowała i, opierając się na fizyologii, jako potężny środek leczniczy do rozwijania wątłych organizmów zastosowała.

Śpiew także był praktykowany od wieków, lecz stanowisko, jakie zajął w społeczeństwie, ograniczało jego działalność tylko do uprzyjemniania życia.—Nikt nie stosował śpiewu w celach leczniczych, a to z tego powodu, iż, jeszcze w początkach 19-go wieku, nie zastanawiano się nad budową dźwiękodajnego ustroju, lub też nie zdołano go zbadać należycie. Dzisiaj, dzięki fizyologii, znamy organa, służące do tworzenia dźwięków, a znając je, jakoteż i prawa fanacyi, możemy zastosować śpiew, podobnie jak stosujemy ogólną gimnastykę, do wzmacniania wątłych, lub źle rozwiniętych organów oddechowo-dźwiękowych. Byle tylko być pewnym, że w płucach, w gardle, lub też na strunach głosowych nie znajdują się rany—traktując naukę śpiewu fizyologicznie, możemy każdemu zalecić śpiew, jako środek rozwijający płuca i wzmacniający cały ustrój oddechowo-głosowy.

Zastanówmy się tylko nad tem: czy można nakazać dziecku, lub wątłej, ale nie chorej istocie, aby nigdy nie śpiewała?— Dalej, zauważmy — jak nieumiejętnie prowadzona gimnastyka jest szkodliwą, a dojdziemy do wniosku, iż nieumiejętne krzyki—zwane pospolicie śpiewem — prędzej mogą być szkodliwemi, niżeli śpiew, wcześnie a prawidłowo prowadzony.

Niektóre znakomitości śpiewacze z końca 18-go i początku 19-go wieku, jak nas uczy historya muzyki, rozpoczynały naukę śpiewu w dziecię-

cych latach (np. Nilsson Krystyna, zaczęła się uczyć śpiewu w 13-tym roku, a Patti Adelina już w 16-tym roku występowała na scenie), a jednak, dzięki umiejętnemu prowadzeniu, ani głosów nie traciły, ani organizmów nie rujnowały.

Traktujmy śpiew ze stanowiska hygieny, a nie w widokach zbierania laurów; wybierajmy nauczycieli, którzy są prawdziwymi pedagogami, z wiedzą opartą na znajomości fizyologii, a nie takich którzy obiecują w rok, lub w dwa lata wprowadzić młodego adepta sztuki na deski sceniczne, to przekonamy się o błogiem działaniu sztuki śpiewaczej.

Dzięki prawidłowemu oddechowi wzmacniają się płuca i klatka piersiowa rozszerza się, zaś przez umiejętne rzucanie tchu na struny głosowe unikniemy przeforsowania tych ostatnich, nietylko w śpiewie, ale i w mowie, której pominąć nie możemy. — Ostatecznie nauka śpiewu daje nam stałe a pewne wskazówki, które zabezpieczą ściany przełyku od granulacyi, powstałych z niepotrzebnego forsowania głosu.

Te kilka uwag podaję, aby zachęcić szersze koła ludzi, lubujących się w badaniu wszelkiej wiedzy, do przestudyowania teoretycznych podręczników śpiewu, opartych na podstawach fizyologii.

Stockhausen, *Schultze-Strelitz*, *Lamperti*, *Francesco*, a także i moje „Zasady śpiewu" dadzą przystępny, a jednak jasny obraz fizyologiczno-hygienicznej wiedzy śpiewaczej, do której powinni dążyć wszyscy, którzy pragną nie prędkich a krótko-trwałych laurów, lecz prawdziwej umiejętności śpiewaczej—umiejętności, która nie rujnuje, lecz wzmacnia, a nawet niekiedy leczy wątłe głosotwórcze organa.

Kąpiel niegdyś a dzisiaj.

Przyzwyczailiśmy się do mniemania, iż starożytni byliby zdumieni, ujrzawszy obecne nasze postępy w wielu dziedzinach życia. Pogląd ten jest oczywiście w wielu razach słuszny, bo przecie postąpiliśmy wiele w zadawalaniu potrzeb kulturalnych, a i te potrzeby wzrosły niepomiernie. A jednak nie pod wszystkiemi względami przekonanie to o wyższości naszej może mieć miejsce; to pewna, że pod niejednym zdobylibyśmy sobie uśmiech politowania. Dotyczy to przedewszystkiem kąpieli naszych, które, nawet urządzane z największym przepychem nowoczesnym, nie mogą iść w porównanie z odnośnemi urządzeniami u starożytnych. I coby zresztą pomyśleli oni o nas i czystości naszej, dowiadując się, że używanie kąpieli bywa u nas, poza miastem wielkiem, rzeczą przygodną, często nawet zbytkowną, a znaczna liczba współczesnych nam przez życie całe kąpieli nie używa? I to ma miejsce w wieku hygieny, kiedy zasadnicze jej przepisy głoszą, że nie należy poprzestawać na myciu codziennem twarzy i rąk—lecz kąpać się często, a to by pozbyć się kurzu i wypocin, które, powodując zamknięcie porów, przeszkadzają oddychaniu skórnemu

Zdaje się, że starożytni lepiej pojmowali ważność hygieniczną

czystości ciała. Wiadomo przecie, że zakon Mojżesza przepisywał izraelitom częste mycie, zwłaszcza kiedy jedli, dotykali się zwierzęcia nieczystego, lub mieli stosunek z trędowatym. Czegoś podobnego trzymali się też grecy i rzymianie; wreszcie i koran wyznawcom Mahometa przepisuje częste obmywania, dokonywane, w braku wody, piaskiem. Obmywanie było obrzędem religijnym, któremu prawodawcy nadawali wielkie znaczenie i od którego nikt nie mógł się uwolnić pod grozą wielkiej kary. Obmywanie ciała było zresztą niejako jednoznaczne z oczyszczeniem moralnem.

Grecy starożytni stosowali kąpiel od czasów najdawniejszych; każdy dom mieć musiał izbę kąpielową, dokąd udawano się przed posiłkiem wieczornym, nigdy zaś nie sadzano do stołu gościa, zanim się wprzód nie był wykąpał. Nawet obrzędom religijnym towarzyszyło obmywanie: ofiary, radzenie się wyroczni, zawieranie małżeństw i t. d. zawsze były poprzedzane przez kąpiel, Ateny posiadały liczne gmachy publiczne kąpielowe, urządzane z wygodą i przepychem, gdzie każdy korzystać mógł z basenu, łaźni, miesienia i gimnastyki. Znano też podówczas własności lecznicze kąpieli mineralnych.

Kąpiel stała się u greków czemś tak powszechnem, że łączono ją z rozrywkami; przebywano w gmachach kąpielowych, tak jak dzisiaj chodzimy do cukierni, teatru lub ogrodu publicznego. Używano tam kąpieli wspólnej bądź w basenie wielkim z wodą, bądź też w t. zw. l a k o n i k o n i e, t. j. łaźni.

W Rzymie starożytnym kąpiele ciepłe znane były również w czasach zamierzchłych, jednak dopiero w ostatniem stuleciu rzeczypospolitej odznaczają się przepychem o wiele przechodzącym urządzenia greckie. Miejsca kąpielowe stały się niemal ogniskiem życia publicznego; liczono ich podówczas około 800, za Konstantyna zaś liczba ta wzrosła do 856. Każdy taki zakład kąpielowy posiadać musiał:

1) h y p o c a u s t u m, t. j. piece wielkie do ogrzewania izb kąpielowych i wody; znajdowały się zawsze w piwnicach;
2) a p o d y t e r i u m t. j. szatnie;
3) f r i g a d a r i u m t. j. izbę z basenem o wodzie zimnej;
4) t e p i d a r i u m—z wodą ciepłą;
5) c a l d a r i u m, t. j. łaźnie parowe lub suche;
6) u n c t u a r i u m, gdzie nacierano ciało olejkami wonnemi i dopełniano miesienia.

Pozatem znajdowały się przy termach: o g r o d y, i z b y g i m n a s t y c z n e i m i e j s c a z e b r a ń. W takich warunkach każdy tu ciągnął, bo oprócz kąpieli, której czuł potrzebę, miał możność zabawienia się w towarzystwie według wyboru. Niektóre gmachy kąpielowe były pałacami, bogato urządzonemi i przybranemi w posągi, które stanowią teraz najznakomitsze zabytki muzeów europejskich. Do dziś dnia zresztą istnieją tu i owdzie na ziemiach dawnego Państwa rzymskiego nieźle nieraz zachowane zwaliska wspaniałych tych urządzeń kąpielowych, które wzbudzają podziw nasz swemi rozmiarami. Hiszpania posiada nadto znaczną liczbę urządzeń takich kąpielowych, będących pozostałością panowania arabów; są dziś opuszczone i rozwalone. potwierdzając złośliwą gadkę o brudzie przysłowionym ludu hiszpańskiego. Pod tym względem chyba lud ten nie jest odosobnionym...

Narody azyatyckie do dziś dnia używają kąpieli bardzo obficie

i zakłady odnośne urządzane bywają z wygodą i przepychem, o jakich my pojęcia nie mamy. Szczególnie odznaczają się tem kraje muzułmańskie, gdzie kąpieli towarzyszy zawsze miesienie, nacieranie, opatrzenie paznokci, strzyżenie, golenie i t. d., wszystko zaś kończy się smakowitym posiłkiem. Japonia, która wzbudza podziw nasz na wielu punktach życia swych mieszkańców, i pod względem kąpieli wykazuje oryginalność. Japończycy szczególnie często się kąpią; do snu każdy używa kąpieli ciepłej. Urządzenia kąpielowe są najrozmaitsze: od najprostszych beczek wkopanych w ziemię, aż do najwykwintniejszych izb, opatrzonych według najwybredniejszych wymagań. Wszyscy przeważnie kąpią się w domu.

Narody zachodnie przez czas długi wcale prawie kąpieli nie znały; podobno zaczęły ją stosować od czasu wojen krzyżowych. W użycie weszły szczególniej łaźnie parowe, utrzymywane przez t. zw. estuwierów, którzy, podobnie jak na Wschodzie, łączyli z kąpielą miesienie, strzyżenie i golenie, przez co wchodzili w zatargi zawiłe z owczesnymi balwierzami. Kąpiel taka kosztowała podówczas 4 denary, co stanowi około pół rubla, a więc była dostępna jedynie dla bardzo zamożnych.

U nas w użyciu była powszechnem łaźnia parowa, jak tego dowodzą świadectwa pisane, sięgające X stulecia. O łaźni mówią wszyscy kronikarze nasi i widać, że była ona w poszanie wielkiej wśród bogatych i ubogich. Łaźnie nasze nie odznaczały się wykwintem: były to budynki drewniane z piecem kamiennym, gdzie na kamienie rozpalone lano wodę. Stanowiły własność publiczną i wydzierżawiane były osobom prywatnym, z obowiązkiem otwierania w dni pewne bezpłatnego dla ubogich. Według świadectwa Górnickiego ciało nacierano w łaźni olejkami, maściami różnemi, albo je smagano rózgami. Ostatni zwyczaj istnieje dziś jeszcze w bani rosyjskiej. W XVII stuleciu słynna była łaźnia w Pińczowie, posiadająca urządzenia natryskowe, jak to wnosić można z opisu ówczesnego. Jeszcze w w. XVIII każde miasto polskie, każda wieś nawet miały swoje łaźnie w sposób powyższy urządzone; gdy jednak za Sasów opanowało naród naśladowictwo obyczajów Zachodu, łaźnie parowe wyszły całkiem z użycia: przez lud prawie zupełnie zaniechane zostały, wśród warstw zaś zamożnych rozpowszechniono na ich miejsce wanny.

Wanny przeszły do nas już za pierwszych królów elekcyjnych; zdaje się że naprzód stosowane były w Niemczech.

Najtrudniej chyba określić początek kąpieli rzecznej; zapewne zawsze i wszędzie bywała stosowana, zwłaszcza wśród dziatwy; łazienki rzeczne zaczęto budować we Francyi za Ludwika XIV.

W zeszłem stuleciu rozpowszechnienie wszelkie znalazły matryski, stosowane szczególniej w lecznictwie, które w kąpieli pozyskało bogaty zasób środków skutecznych. Tam gdzie wodę oszczędzać trzeba, po miastach wielkich, na Zachodzie, natryski używane są w kąpielach ludowych tanich lub bezpłatnych. Niektóre miasta wielkie urządzają dzisiaj wspaniałe baseny o wodzie ciepłej do kąpieli wspólnej i pływania. W Niemczech pierwsze pod tym względem miejsce zajmują: Monachium, Wrocław i Berlin. Zakłady kąpielowe ciepłe najlepiej bywają urządzane dziś w Anglii, Skandynawii i Ameryce.

Coraz więcej rozpowszechnia się w ostatnich czasach zwyczaj zaopatrywania domów w wanny wspólne albo też mieszkań, nawet mniejszych, w wanny osobne.

Ciekawą byłaby statystyka, o ile publiczność nasza z udogodnień obecnych kąpielowych korzysta, a względnie, jak często używa kąpieli. Zdaje się, że istnieje tu wielka rozmaitość: zdarza się, że ktoś kąpie się codzień, ale wielu bardzo przez lata całe kąpieli nie używa. Pod tym względem stoimy znacznie poza Zachodem a i Wschodem jednocześnie. Miasta nasze często pozbawione są zakładów kąpielowych zarówuo ciepłych jak zimnych — a na wsi kąpiel stanowi zbytek, na który stać rzadko kogo...

W ostatnich czasach zaczęto u nas myśleć poważnie o kąpielach ludowych; mamy je w Warszawie i przy fabrykach niektórych na prowincyi; zdaje się, że cieszą się większem powodzeniem, aniżeli zakłady podobne dla zamożnych.

Ustępując pod wielu względami urządzeniom starożytnym, kąpiel współczesna stosuje pewien zabieg, dawniej mniej uprawiany: mianowicie sztukę pływania. Jakkolwiek mało dziś jeszcze rozpowszechnione, w niektórych wszakże krajach pływanie cieszy się wielkiem powodzeniem, czego wyrazem jest między innemi uprawiana, w Anglii i Ameryce gra w piłkę wodną — *watterpolo* — oraz urządzanie wspomnianych powyżej basenów ogrzewanych, przeznaczonych głównie do pływania.

Rys.

FOOTBALL.

(Dalszy ciąg).

Rugby Union-Football.

Ponieważ przepisy tej odmiany Nożnej nie były dotąd, o ile wiemy, tłumaczone na język polski, uważamy za niezbędne zaznajomić z niemi Czytelników naszych.

Przepisy gry „Rugby".

§ 1. Kopnięcie z odbicia wykonywa się przez kopnięcie piłki, kiedy, po wypuszczeniu z rąk, odbije się od ziemi.

§ 2. Kopnięcie z miejsca: kopiemy piłkę, leżącą na ziemi w małem wgłębieniu.

§ 3. Kopnięcie z rzutu: kopiemy wypuszczoną z rąk piłkę, zanim na ziemię upadnie.

§ 4. Bramka składa się z 2 żerdzi pionowych, mających 11 stóp wysokości, ustawionych w oddaleniu wzajemnem 18 stóp 6 cali i połączonych na wysokości 10 stóp żerdzią poprzeczną [1]).

---

[1]) Miary są podane według oryginału t. j. angielskie. Stopa ang.=30⅓ cm.; cal ang.=około 2½ cm.

§ 5. Bramkę robi się przez kopnięcie piłki bezpośrednio z boiska ponad żerdź poprzeczną bramki nieprzyjacielskiej. Piłka nie może po drodze dotknąć ziemi ani też żadnego gracza; może natomiast dotknąć żerdzi, o ile jednak nie przechodzi ponad albo też nazewnątrz żerdzi pionowych. Bramkę zrobić można każdem kopnięciem, wyłączając kopnięcie z rzutu.

§ 6. Próba czyni się wówczas, kiedy gracz umieści piłkę na polu poza metą nieprzyjacielską (złożenie). Pole to ogranicza się przedłużeniem granic bocznych.

§ 7. Walka rozstrzyga się większością punktów. Zrobienie bramki liczy się za 3 punkta, udanie próby — za 1 punkt. Jeżeli liczby punktów są równe, albo też nie osiągnięto bramki ani próby, walka pozostaje nierozstrzygnięta. Jeżeli osiąga się jednocześnie bramkę i próbę, liczyć wtedy należy tylko za bramkę, t. j. 3 punkta.

§ 8. Piłka, leżąca na ziemi bez ruchu, jest spalona.

§ 9. Złożenie zachodzi, kiedy gracz ręką zatrzymuje piłkę, toczącą się po przekroku, albo też poza metą; przez to zatrzymanie piłka staje się także spaloną.

§ 10. Przeszkoda polega na tem, że gracz jeden zatrzymuje tego, co trzyma piłkę i chwyta go, nie dopuszczając zamierzonego ruchu.

§ 11. Utarczka rozpoczyna się wtedy, kiedy gracz jeden kładzie piłkę trzymaną na boisku, a inni gracze stron obu (zazwyczaj napastnicy) stają w dwóch zwartych rzędach naprzeciwko siebie po obu stronach piłki i usiłują wypchnąć przeciwników tudzież odkopnąć piłkę w stronę bramki nieprzyjacielskiej. Utarczka traci owe znaczenie, skoro piłka przekroczyła granicę boczną lub metę.

§ 12. Gracz może chwycić rękoma piłkę, która się toczy po ziemi lub leci w powietrzu — jednak nie może tego uczynić podczas utarczki.

§ 13. Pod żadnym pozorem niewolno podnosić piłki, będącej spaloną (wyjąwszy, jeżeli jest poza boiskiem, wtedy bowiem należy ją podnieść i umieścić odpowiednio); gdy to się zdarzy, należy ją położyć napowrót natem samem miejscu.

§ 14. Podczas utarczki niewolno dotykać piłki rękoma. Jeżeli kierownik dostrzegł, że gracz któryś w utarczce świadomie dotknął się piłki, albo też upadł umyślnie, powinien, na żądanie strony przeciwnej, przyznać jej rzut wolny według § 44.

§ 15. Gracz może biedz z trzymaną w ręku piłką i to nazywamy biegiem. Jeżeli w biegu takim przejdzie metę przeciwnej strony i umieści tam piłkę, nazywamy to wkrokiem.

§ 16. Wkrok czynić można na miejsce dowolne poza metą.

§ 17. Meta włącza się do pola poza metą, granice zaś boczne nie należą do boiska.

§ 18. Kiedy gracz z piłką napotka przeszkodę, lecz udało mu się piłkę zatrzymać, powinien z okrzykiem: „leży!" położyć piłkę na ziemię. Jeżeli nie uczynił tego dość szybko, albo nie powstał odrazu, gdy był leżał, kierownik może, na żądanie strony przeciwnej, przyznać jej rzut wolny według § 44.

§ 19. Wydzieranie zachodzi wtedy, kiedy jeden z graczy z piłką znajduje się na mecie, a przeciwnicy stawiają mu przeszkodę i usiłują mu piłkę z rąk wytrącić, by dopełnić złożenia. W wy-

dzieraniu tem udział brać mogą ci tylko gracze, którzy się zaraz piłki dotknęli i wciąż dotykają (inni już przybiegać z pomocą nie mogą). Piłka wydarta natychmiast się kładzie na miejscu wydarcia i należy do posiadacza pierwotnego, o ile zdołał ją obronić od wydarcia z rąk i nie wypuścił, wtedy bowiem przechodzi do wydzierających. Jeżeli do wydzierania przyłącza się gracz jakiś, wydzierający mają prawo go odpędzić.

§ 20. Pole narożne, róg. Skoro piłka znajdzie się na polu narożnem, zostaje spaloną i w grę ponownie wprowadzona być musi według przepisów zawartych w §§ 37 i 38.

§ 21. Gracz ulega spaleniu (t. j. traci prawa gry), jeżeli w utarczce zwróci się twarzą do swej bramki lub też piłkę wyprzedzi, albo jeżeli piłkę chwyci, dotknie, lub toczy jeden z jego współgraczy, znajdujących się za nim, t. j. pomiędzy nim a własną ich metą. Spalenie nie zachodzi przy mecie własnej.

§ 22. Gracz spalony nie może dotykać piłki ani gracza i wogóle wtrącać stę do danego aktu gry, gdyż inaczej strona przeciwna ma prawo żądać rzutu wolnego (§ 44), albo też zarządzenia utarczki.

§ 23. Gracz przestaje być spalonym z chwilą, kiedy został dotknięty przez przeciwnika, lub rzucono doń piłkę, albo też skoro przeciwnik przebiegł z piłką przynajmniej 15 stóp, wreszcie skoro jeden ze współgraczy wyprzedzi go w biegu sam lub z kopniętą uprzednio piłką.

§ 24. Rzut wstecz polega na przesłaniu piłki ku swej mecie, albo też do jednego ze współgraczy w tej stronie i zawsze uczyniony być może z zachowaniem oczywiście przepisów odnośnych.

§ 25. Niewolno jest podbijać piłki ręką, ani też rzucać w stronę bramki nieprzyjacielskiej (z wyłączeniem atoli rzutu wskazanego w § następnym). W razie takiego podbicia czy rzutu może strona przeciwna żądać cofnięcia tego rzutu czy podbicia i powrócenia do ustawienia uprzedniego (§ 30).

§ 26. Chwyt wolny piłki dopełnia się bezpośrednio po kopnięciu lub rzuceniu przez przeciwnika naprzód, albo po podbiciu ręką, pod warunkiem atoli, że chwytający uczyni na boisku na miejscu chwytu znak piętą, oraz że piłki nie dotknął żaden ze współgraczy. Gracz, który żądał i wykonał chwyt wolny powinien teraz sam dopełnić kopnięcia z odbicia, kopnięcia z rzutu, albo też złożyć piłkę do kopnięcia z miejsca — zawsze w kierunku bramki nieprzyjacielskiej. Po dokonaniu chwytu wolnego przeciwnicy powinni zbliżyć się do znaku, współgracze zaś cofają się i teraz dopiero następuje kopnięcie ze znaku albo też skądinąd bliżej bramki własnej, byle równolegle z granicami bocznemi.

§ 27. Pole boczne. Skoro piłka znajdzie się na polu bocznem t. j. w przekroku, powinien przynieść ją jeden z przeciwników na miejsce, w którem przekroczyła granicę; podobnież kładzie piłkę na granicy gracz, który, biegnąc z piłką, przekroczy tę granicę. W obu razach piłkę należy przenieść potem na boisko, a to według wskazówek § następnego.

§ 28. Piłka przenosi się na boisko z granicy w ten sposób, że gracz sam lub jeden z jego współgraczy: 1) kopie ją, toczy

wózkiem, lub *rzuca wstecz* w kierunku bramki własnej; 2) rzuca ją na boisko prostopadle do granicy bocznej, albo 3) w kierunku ostatnim kładzie piłkę w odległości 15 do 45 stóp od granicy, przyczem jednak winien uprzedzić, jak daleko dojść zamierza.

§ 29. Jeżeli dwaj albo i więcej przeciwników, wyrywających sobie piłkę na boisku, przekroczą granicę boczną, piłka należy do tego, który wprzód ją trzymał, o ile jej nie puścił.

§ 30. Jeżeli piłka nie została wrzucona na boisko pod kątem prostym (§ 28 p. 3), strona przeciwna ma prawo żądać powtórzenia tego przez jednego ze swych graczy.

§ 31. Chwycenie piłki przy wrzucaniu na boisko nie uważa się za *chwyt wolny*.

§ 32. *Kopnięcie wstępne* jest zawsze *kopnięciem z miejsca* na środku boiska; nie można niem robić bramki. Strona przeciwna stać powinna w odległości 30 stóp od piłki. Jeżeli piłka od tego kopnięcia znajdzie się w *przekroku*, można je, na żądanie strony przeciwnej, powtórzyć. Współgracze kopiącego powinni znajdować się poza piłką — inaczej, na żądanie strony przeciwnej, można zarządzić na środku boiska *utarczkę*.

§ 33. Kopnięcie wstępne stosuje się: 1) na początku gry, 1) po każdem zrobieniu bramki i 3) przy zmianie bramek.

§ 34. Bramki zmieniać należy w połowie gry, ażeby każda strona równy przeciąg czasu była przy każdej bramce.

§ 35. Przy losowaniu przed grą pomiędzy przywódcami, strona, co los wyciągnie, ma prawo grę zacząć, albo też dozwolić na to stronie przeciwnej, nadto wybiera sobie bramkę.

§ 36. Po *zrobieniu bramki* nowy akt gry rozpoczyna strona przegrywająca. Drugiej połowy gry nie może zacząć ta strona, co rozpoczynała połowę pierwszą.

§ 37. Jeżeli gracz miał *złożyć* piłkę poza metą własną (§ 9) albo też piłka znalazła się na *polu narożnem* (§ 20); powinien ją w grę wprowadzić jeden ze współgraczy przez *kopnięcie z odbicia*, które wtedy przybiera nazwę *wkopnięcia* i nie może *robić bramki* (§ 40).

§ 38. *Wkopnięcie* powinno być *kopnięciem z odbicia* i dopełnionem być może z któregobądź miejsca pola obronnego własnego; w razie *przekroku*, strona przeciwna żądać może kopnięcia powtórnego. Współgracze kopiącego powinni podczas takiego *wkopnięcia* stać poza piłką, gdyż inaczej, na żądanie strony przeciwnej, zarządza się *utarczka* na środku linii obronnej. Przy *wkopnięciu* strona przeciwna nie może czynić przeszkód kopiącemu.

§ 39. Po *złożeniu* piłki poza metą nieprzyjacielską uczynić należy *próbę* przez *kopnięcie z miejsca*, a to w sposób następujący: jeden z graczy przenosi piłkę zza mety, idąc prosto i równolegle do granic bocznych, i kładzie ją na miejscu dowolnem boiska, skąd jeden z jego współgraczy dopełnia kopnięcia.

§ 40. Jak tylko piłka jest na ziemi, obrońcy bramki mogą z obrony przejść do napaści, jednak nie należy czynić tego przedwcześnie, wówczas bowiem przywódca, na żądanie strony przeciwnej, może to unieważnić; kopiący powinien mieć współgraczy za sobą aż do rozstrzygnięcia wyniku *próby*. W razie *zrobienia bramki* gra wszczy-

na się według § 36; jeżeli jednak zrobienie to się nie udało, albo też jeżeli ten, co ma piłkę, dopuścił do jej przez którego ze współgraczy dotknięcia przed kopnięciem, wówczas uważa się piłkę za spaloną i trzeba ją wkopnąć nanowo (według § 38).

§ 41. Przeszkoda w postaci rzucania się na przeciwnika lub chwytania go, by kopnąć piłkę samemu, jest dozwolona stronie przeciwnej: 1) przy kopnięciu z miejsca po chwycie wolnym; 2) przy próbie, gdy piłka dotyka ziemi lub na niej leży, tudzież 3) przy kopnięciach z odbicia oraz z rzutu, dopełnionych po chwycie wolnym, skoro tylko gracz, mający piłkę, zacznie biedz, albo gotuje się do kopnięcia, albo też skoro piłka leży na ziemi. Jeżeli jednak nie dopełnił kopnięcia z odbicia, nie dotknął piłki stopą, ani też nie upuścił jej na ziemię—wtedy przeciwnicy powinni się cofnąć aż do znaku (§ 43). Poza utarczką niewolno na przeciwnika trzymającego piłkę napadać, ani mu przeszkadzać, zwłaszcza gdy się samemu za piłką biegnie.

§ 42. Jeżeli kto bezprawnie chwyci, napadnie przeciwnika, albo mu przeszkadza, kierownik powinien, na żądanie strony przeciwnej nakazać rzut za karę, wykonany tam, gdzie zaszła nieprawidłowość, a to według § 44. W razie pewności, iż napadający chcieli uczynić próbę, broniący zaś nie popełnili żadnego wykroczenia, należy, na żądanie pierwszych, na próbę im pozwolić; jeżeli natomiast dopełnione przez jednego z napastujących złożenie piłki (§ 9) poza metą nieprzyjacielską nie mogło się udać bez pewnego nadużycia, należy, na żądanie broniących się, dozwolić im na złożenie piłki. Przy próbie kopnięcie uskutecznia się z jakiegobądź punktu linii równoległej do granic bocznych i przechodzącej przez miejsce danego wykroczenia.

§ 43. Przy chwycie wolnym strona przeciwna zająć powinna linię, przechodzącą przez znak i równoległą do mety. Współgracze kopiącego powinni zawsze podczas kopnięcia być za piłką, inaczej, na żądanie strony przeciwnej, zarządzić może kierownik w miejscu chwytu wolnego utarczkę. Jeżeli piłki po chwycie dotyka przed nowem kopnięciem więcej niż gracz jeden, straż przeciwna ma prawo czynić zaraz przeszkodę.

§ 44. Rzut wolny za karę uskutecznia się kopnięciem z odbicia, z rzutu albo też z miejsca i przez któregobądź współgracza danej strony. Pozatem kopnięcie to czyni się według § 26, z uwzględnieniem atoli, że miejsce, z którego gracz może kopać, uważane jest jak znak, czyniony po chwycie wolnym.

§ 45. Jeżeli gracz dopuszcza się gry brutalnej i wzbronionej, kierownik może, wedle swego uznania, na pierwszy raz go upomnieć, albo też od gry usunąć, przy powtórnem atoli wykroczeniu obowiązany jest usunąć go zupełnie; nadto zawsze powinien donieść o tem zarządowi stowarzyszenia, który określa termin ponownego przyjęcia gracza usuniętego.

§ 46. Jeżeliby gracz kopnął, toczył albo też przeniósł piłkę przez swą własną metę, powodując tem spalenie piłki, strona przeciwna może żądać powrotnego przeniesienia piłki na miejsce poprzednie, na którem urządza się utarczkę. W innych okolicznościach gracz ma zawsze prawo złożenia piłki poza metą własną.

§ 47. W żadnym razie niewolno: kopać i przewracać innych, tudzież podstawiać nogi. Nikt też nie może mieć na obuwiu wystających części żelaznych lub gutaperkowych.

§ 48. Jeżeli przepis jakiś został przekroczony, albo też jedna ze stron grających dopuściła się jakiejś nieprzewidzianej w przepisach nieprawidłowości, strona przeciwna zawsze może żądać powrócenia piłki na miejsce, w którem zaszła nieprawidłowość i wówczas zarządza się utarczka.

§ 49. Przy każdem zmierzaniu w grze niniejszej powinno się wybierać dwóch sędziów i kierownika — ostatniego za zgodą zobopólną przywódców. Jeżeli przywódca uważa, że jakieś zlecenie kierownika sprzeciwia się duchowi przepisów, może się odwołać do zarządu, do którego też zwracać się powinien kierownik, o ile dostrzeże brak posłuchu wśród graczy.

§ 50. Pomimo upływu połowy, albo i całego na grę przeznaczonego czasu, gry się nie przerywa, dopóki piłka jest w czyichś ręku, albo uległa spaleniu; przy próbie jednak i chwycie wolnym dopełnia się wówczas tylko kopnięcia ku bramce.

*
* *

Prawidła powyższe, podane ściśle według oryginału angielskiego, wymagają bardzo dokładnego wczytania się, by módz z nich w grze korzystać. Sama gra jest rzeczywiście nader trudna i daje się posiąść po długiej jedynie prawie. Ażeby ułatwić stosowanie przepisów powyższych podajemy poniżej szereg uwag, dotyczących prowadzenia gry w nożną Rugby. *(D. c. n.)*

Ze stowarzyszeń.

Zawieszenie Sokoła. Pisma codzienne zamieściły przed kilku dniami następującą wzmiankę o Sokole:

Otrzymaliśmy odezwę następującą: „My, niżej podpisani założyciele polskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokół," podajemy do wiadomości wszystkich gniazd i osób interesowanych, że w d. 3 b. m. p. K. Starzyński, jako jeden z organizatorów „Sokoła" otrzymał urzędowe zawiadomienie, że Towarzystwo „Sokół" na zasadzie przepisów o miejscowościach, znajdujących się w stanie wojennym, z decyzyi głównego naczelnika kraju zostało zawieszone na czas trwania stanu wojennego, a jego działalność przerwana, (podpisali): Klemens Starzyński, d-r Jan Guirard i Stanisław Popowski."

PRZEGLĄD CZASOPISM.

Rodzina i szkoła (Lwów) w zeszytach ostatnich zawiera artykuł p. Michała Dubaja p. t. „Pauzy i ich znaczenie w szko-

le". Autor zestawia w nim poglądy uczonych, którzy w sprawie tej w ostatnich czasach głos zabierali, i dochodzi do kategorycznego uznania potrzeby pauz szkolnych, poświęconych swobodnej zabawie ruchowej. Słusznie piętnuje tych, co rozgoryczeni może przejściami życiowemi, nie zaznając wesołości, nie pozwalają na wesołość sami dziatwie. Cytuje też rozporządzenie ministeryum japońskiego oświaty z r. 1894, według którego: „nie należy brać za złe tego zachowania się dzieci, jeśli oddają się wesołości, głośno krzyczą lub szybko biegają, i nie powinno się tym, które są spokojne w czasie pauzy, dawać z tego powodu not lepszych". Niestosownem i szkodliwem dla mięśni jest, według autora, prowadzenie na pauzie ćwiczeń gimnastycznych, co „powoduje jeszcze większe znużenie mięśni i mniejszą ich wytrzymałość na lekcyi następnej".

Wywody autora zmierzają do tego, ażeby szkoły wszystkie zaopatrzone zostały w boiska nietylko otwarte, lecz i pod dachem, a to na wypadek deszczu i spiekoty. Wywody te są naogół u nas znane... w teoryi jedynie, to też warto je przypominać jak najczęściej, ażeby skłonić przełożonych do racyonalnego traktowania sprawy ruchu zdrowotnego. Wszak to w roku ostatnim w jednej ze szkół warszawskich wzbroniono uczniom biegać podczas pauzy, a uchylający się od tego zakazu karani byli zmniejszeniem stopni i „siedzeniem w kozie". Publiczność nasza powinnaby mieć jasne spraw tych rozumienie, a wtedy nie pójdzie na lep blagi, szerzonej przez reklamy, wzmianki ulotne, a niekiedy nawet i pseudo-poważne wywiady i artykuły.

Sport polski — w nr. 31 i 32 — podaje w dalszym ciągu: Zasady gry bilardowej, tudzież początek opowiadania turystycznego: Z wycieczek kapitańskich.

Lutnista podaje w numerach ostatnich parę cennych artykułów, dotyczących śpiewu. W nr. 5-ym znajduje się dr. Z. Wernica: „*Hygiena śpiewu*", zaś w nr. 8-ym p. Z. Rutkowski omawia temat: „*Czy nauczyciel śpiewu może rozwijać muzykalność w uczniach?*"

Szkoła polska w numerze sierpniowym zawiera artykuł, (napisany przez p. E. Zypowską według pracy H. Gilbaut'a w Revue pédagogique) p. t. Praca ręczna w początkowych szkołach męskich. Jest to rzecz ładna, ale na stopniu dociekań nad pracą ręczną, która dzisiaj — obok swego ogólnokształcącego znaczenia stała się przecież czynnikiem wagi pierwszorzędnej pod względem rozwoju fizycznego. Autor wie o tem, ale z powodu ważności pracy ręcznej pod względem rozwoju umysłowego, pragnie ją przenieść niepodzielnie do działu „kształcenie umysłowe". Wygląda to tak, jakbyśmy np. nie chcieli uczyć osobno matematyki, dlatego, że spotykamy się z liczbami przy innych przedmiotach szkolnych... Pomysł H. Gilbaut'a dowodzi tylko, jak ogólnie odczuwaną jest potrzeba prowadzenia w szkołach pracy ręcznej i że korzyści jej ujawniają się już w okresie szkolnym; odczucie to wpłynie niewątpliwie na rozszerzenie zakresu pracy ręcznej w szkolnictwie—ale rzecz sama jedynie prowadzoną być może celowo wedle metod skandynawskich, a w szczególności wedle znakomitego pomysłu A. Mikkelsena, który w całości odpowiada wszelkim wymaganiom pedagogii i fizyologii. Pomysły Gilbaut'a znajdą zapewne szersze zastosowanie w postaci zmienionej metody wykładu wszystkich przedmiotów, polegać mającej na tem, by uczniowie w jak największym zakresie dochodzili wszystkiego

samodzielnie, najmniej zaś słuchali opowiadań nauczyciela; jest to ideał który zapewne nieprędko jeszcze szersze znajdzie urzeczywistnienie.

ZEWSZĄD.

Ogrody im. W. E. Raua. Odnowiony na zebraniu Warszawskiego towarzystwa hygienicznego w d. 26 kwietnia r. b. komitet Ogrodów im. W. E. Raua mógł się ustalić, po zatwierdzeniu przez władze nowowybranych członków, dopiero teraz. W d. 31 z. m. odbyły się wybory prezydyum na rok bieżący, uprzednio zaś, z powodu ustąpienia z komitetu dwóch członków, p. Krzemieniewskiego i p. A. Szycówny, uzupełniono skład komitetu przez wybór z pośród zastępców pp.: St. Srebrnego i dr. Piotrowskiego. Do prezydyum powołano: prof. M. Białowiejskiego na prezesa, dr. Wł. Światopełk-Zawadzkiego na wiceprezesa, dr. Piotrowskiego na sekretarza i p. Wł. Ślaskiego na skarbnika. W skład komitetu, obok prezydyum, wchodzą jeszcze: pp. dr. med. Wł. Brunner, dyr. gimnast. J. Gebethnerówna, prof. W. Kloss, przełoż. K. Kujawski, przełoż. J. Kühn, dr. med. W. Łapiński, prof. St. Srebrny i inż. K. Szokalski. Prócz tego pozostaje jeszcze 4 zastępców.

Międzynarodową wystawą wszechsportową urządza w Berlinie w roku 1907 miejscowe stowarzyszenie sportowe. Obejmie ona wszystkie gałęzie sportu, prócz sportu motorowego, i trwać będzie od 20 kwietnia do 5 maja.

Medale pamiątkowe. Komitet igrzysk olimpijskich, pragnąc utrwalić zmierzania tegoroczne w pamięci współczesnych i potomnych, postanowił wybić medale pamiątkowe.

Medal główny, wykonany przez Chaplain'a i wybity w mennicy paryskiej, przedstawia na jednej stronie Jowisza z Ateną, na drugiej zaś widok Partenonu.

Medal drugi jest odtworzeniem monety starożytnej, przechowywanej w muzeum ateńskiem i przedstawiającej rzucanie krążka; medal ten zawieszony jest na wstążce o barwach greckich — białej i niebieskiej.

Wyróżnienie warszawianki. W piśmie francuskiem L' Education physique znajdujemy podobiznę warszawianki, p. Józefy Mayzel, która „szczególnie się poświęca ćwiczeniom bez przyrządów i ruchom wolnym; ze studyów swych wszechstronnych czerpiąc umiejętnie, stworzyła pewien układ ćwiczeń, które w ruch kolejny wprawiają mięśnie wszystkie". Sama p. M. ma się odznaczać budową ciała nader harmonijną, podniesioną przez należyte usprawnienie.

Drugi międzynarodowy kongres hygieny szkolnej odbędzie się w roku przyszłym w Londynie pod protektoratem króla Edwarda. We wszystkich krajach powstały komitety miejscowe, zajmujące się już teraz pracami przygotowawczemi i zbieraniem materyału, jaki przy obradach kongresu potrzebny będzie.

PROGRAM
Szkoły gimnastycznej z kursem masażu
w Warszawie.[1])

1. Szkoła gimnastyki ma na celu nauczanie teoretyczne i praktyczne zasad gimnastyki pedagogicznej, hygienicznej i leczniczej (§ 1. Ustawy). Głównem zadaniem Szkoły jest przygotowanie nauczycieli gimnastyki. Przy szkole istnieje kurs masażu.

2. Przygotowanie nauczycieli gimnastyki trwa 2 lata. Kurs masażu jest roczny (§ 11). Rok szkolny trwa od 15 października do 1 lipca; ferye świąteczne liczyć się będą według zwyczaju szkół ogólnokształcących.

3. W szkole wykładane będą: — w języku polskim — przedmioty następujące:

	ilość godzin tygodniowo: w 1 roku	w 2 roku
teorya gimnastyki i masażu	3	3
anatomia człowieka	2	
fizyologia człowieka	2	
patologia	1	
gimnastyka praktyczna: pedagogiczna i lecznicza wraz z grami ruchowemi i slojdem	8	16
gimnastyka praktyczna hygieniczna	6	6
	22	25

Dla osób, niedość przygotowanych, będą wykładane prócz tego przedmioty uzupełniające: fizyka (2 godz. tygodniowo), chemia (2 g.), hygiena (2 g.), teorya wychowania fizycznego (2 g.) i śpiew (2 g.).

Osoby, mające otrzymać świadectwo na prawo stosowania masażu, korzystać będą z niektórych powyższych wykładów oraz z teoryi i praktyki masażu.

Programy szczegółowe przedmiotów powyższych kancelarya szkoły na żądanie wydaje i wysyła.

4. Do szkoły przyjmują się osoby płci obu w wieku od lat 18 do 40, zdrowe i bez ułomności fizycznych, co przeszkadzaćby mogły w ćwiczeniach gimnastycznych (§ 8).

5. Osoby, pragnące wstąpić do szkoły, składają podanie na imię dyrektora, załączając nadto:

a) metrykę,

b) świadectwo szczepienia ospy i ogólnego stanu zdrowia, wyłączającego braki fizyczne, któreby przeszkadzać mogły w ćwiczeniach gimnastycznych,

---

[1]) Przysłany nam łaskawie przez dyrektora Szkoły gimnastyki, dr. med. St. Bartoszewicza, program tego zakładu pożytecznego podajemy Czytelnikom naszym w całości. *Redakcya.*

c) paszport (zamiast którego otrzymają matrykułę),

d) świadectwo policyjne o nieistnieniu przeszkód do wstąpienia do szkoły,

e) dwie fotografie,

f) zezwolenie pisemne rodziców—jeżeli kandydaci są nieletni,

g) świadectwo ukończenia przynajmniej 4 klas szkoły rosyjskiej średniej.

6. Osoby, które otrzymały wykształcenie zagranicą, przyjmowane do szkoły będą o tyle, o ile cenzus ich wykształcenia odpowiada, na zasadzie opinii Ministeryum oświaty, kursowi czterech klas szkoły rosyjskiej średniej.

7. Po przejściu całkowitego kursu nauk następują egzamina teoretyczne i praktyczne wobec komisyi, złożonej z dyrektora i osób wykładających, oraz pod przewodnictwem inspektora lekarskiego (§ 13). Komisya rzeczona wydawać jest mocna świadectwo po ukończeniu Szkoły na prawo nauczania gimnastyki, tudzież osobom, które przeszły kurs masażu, świadectwo na prawo stosowania na zasadach ogólnych masażu.

8. Osoby z wykształceniem ogólnem według § 9, tudzież ze świadectwem ukończenia jednej ze szkół zagranicznych gimnastyki i masażu o odpowiednim programie, dopuszczane być mogą do egzaminu jako eksterni (§ 14).

9. Wysokość wpisu ustawia założycielka szkoły. Opłata wnosi się półrocznie z góry i w żadnym razie zwrotowi nie ulega (§ 7). W myśl powyższego opłata oznaczoną została na 100 rubli rocznie w szkole gimnastyki i na 120 rb. za kurs roczny masażu. Za przedmioty uzupełniające pobieraną będzie opłata dodatkowa w wysokości 25 rubli rocznie.

10. Podczas zajęć praktycznych mieć należy odzież przepisaną, której wzory oglądać można w Szkole.

11. Kancelarya Szkoły mieści się przy ul. Moniuszki № 9 przy Zakładzie gimnastycznym Heleny Prawdzic-Kuczalskiej i otwartą jest codzień pomiędzy godzinami 4 a 6 wieczorem.

Książnica „Ruchu."

20. Turninsp. A. Hermann: Handbuch der Bewegungspiele für Mädchen. Leipzig, 1906.

Obfity w treść podręcznik gier dziewczęcych podaje, szereguje i objaśnia pewną ich liczbę, ale przeważnie znanych. Zawiera też wskazówki ogólne do urządzania placów i prowadzenia gier. Trzeba wyznać, że sam wybór gier niezawsze został dokonany właściwie, w każdym razie książka pożyteczną być może dla tych, co z zabawami dziewcząt mają go czynienia.

21. Professor H. Raydt: Spielnachmittage. Leipzig.

Rzecz poświęcona propagandzie gier ruchowych podczas rekreacyi, czego ważność autor dowodzi, przytaczając takie argumenty, jak wpływ dodatni na narządy pojedyncze a i na cały ustrój; nadto podnosi znaczenie gier przy urabianiu charakteru młodzieży.

Druk A. Michalskiego, Chmielna 27. Redaktor i wydawca **Władysław R. Kozłowski.**